
выборы
11 сентября
ЕВГЕНИЙ
КУЙВАШЕВ
«Работаю
для людей»



КАК БУДЕТ РАЗВИВАТЬСЯ УРАЛ

Программа Евгения Куйвашева

Я работаю губернатором 10 лет. Можно долго говорить об успехах Свердловской области за это время: наш регион — один из лидеров в России по многим направлениям — от промышленности до сферы IT, от темпов строительства жилья до количества детских садов, школ и вузов.

Но главное, что стоит за экономическими показателями, — люди. Уральцы, которые рискуют и строят бизнес даже в самых сложных условиях. Уральцы, которые создают семьи и вкладывают всю душу в воспитание детей. Наше старшее поколение, благодаря вам у Свердловской области такой крепкий фундамент, который позволяет нам двигаться вперед.

Каждый день я прихожу на работу с одной главной целью: сделать жизнь каждого жителя Свердловской области лучше — счастливее, комфортнее, безопаснее. Для этого же создана моя программа, которой я следую уже сейчас.





ОБРАЗОВАНИЕ

1

Я верю, что каждый человек талантлив с детства. Главное, вовремя разглядеть потенциал. В рамках «Уральской инженерной школы» мы создали в детских садах систему ранней профориентации. Малыши получают полную свободу для экспериментов. В интерактивных песочницах можно своими руками сделать вулкан, а с помощью 3D-технологий — смоделировать любой предмет. Конечно, такие гаджеты есть не в каждом детском саду. Наша задача на ближайшие пять лет — расширить эту программу, сделать ее доступной для большинства дошкольников.

Школы с бассейнами, мультимедиа аудиториями, передвижными компьютерными классами, творческими мастерскими и лабораториями — это проекты, которые мы уже реализуем, например, в Екатеринбурге. Такие современные школы должны появиться в каждом муниципалитете Свердловской области.

Важная тенденция — вместе с крупными предприятиями мы запускаем отдельные программы для обучения в колледжах. Ребята получают прикладные специальности и гарантированную работу. Только один из успешных проектов — в Первоуральске, где мы работаем с ПНТЗ.

Для студентов мы прямо сейчас запускаем новую программу «Кампус», аналогов которой в России нет. В рамках этого проекта уже через полгода планируется запустить стипендиальную программу, систему скидок в магазинах, кафе, культурных учреждениях. Отдельно мы прорабатываем условия программы арендного жилья. Считаю, что Екатеринбург может и должен претендовать на статус студенческой столицы России.





МОЛОДЫЕ СЕМЬИ

2

Для молодых семей у нас действуют разные программы поддержки — от социальных выплат на жилье до материнского капитала. Семьи с низким доходом могут претендовать на дополнительные пособия на ребенка. Также в некоторых случаях можно получить скидку на коммунальные услуги и частичную компенсацию стоимости путевок в детские лагеря. Мы постоянно работаем над расширением программ поддержки. Сориентироваться в них бывает непросто, поэтому мы



ТРАНСПОРТ

5

Свердловская область — крупный регион общей площадью около 200 тыс. квадратных километров. Связность населенных пунктов друг с другом имеет большое значение. Знаю, что скоростные электрички «Ласточка» до Первоуральска, до Нижнего Тагила, до Верхотурья очень востребованы. Сейчас мы прорабатываем и другие маршруты — уже в сентябре первая «Ласточка» отправится в Качканар. Дальше мы



2

Для молодых семей у нас действуют разные программы поддержки — от социальных выплат на жилье до материнского капитала. Семьи с низким доходом могут претендовать на дополнительные пособия на ребенка. Также в некоторых случаях можно получить скидку на коммунальные услуги и частичную компенсацию стоимости путевок в детские лагеря. Мы постоянно работаем над расширением программ поддержки. Сориентироваться в них бывает непросто, поэтому мы уже приступили к разработке мобильного приложения для родителей, где можно будет узнать обо всех возможностях. В то же приложение будет интегрирован сервис по поиску секций и других дополнительных занятий для ребенка. Система простая: вы пишете возраст ребенка и время, когда ему удобно посещать занятия, а сервис предлагает варианты — как платные, так и бесплатные.

3 СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

Для старшего поколения в дополнение к уже существующим мерам поддержки мы разрабатываем новую скидочную систему в продовольственных и бытовых магазинах. В самое ближайшее время к ней подключатся представители как уральского, так и федерального бизнеса. Кроме того, считаю, что необходимо усиливать адресную социальную помощь, в которую входят, например, денежные выплаты, помощь с едой и одеждой, предоставление соцработника, чтобы оперативнее реагировать на потребности.

4 ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

В последние 10 лет в Свердловской области активно развивается сельское хозяйство — как крупные предприятия, так и небольшие фермы. Мы обеспечиваем себя всем необходимым — мясом, молоком, яйцами, хлебом, овощами. В планах на ближайшие пять лет наращивать мощности и дальше, чтобы мы смогли прокормить не только себя, но и даже соседние регионы.

В этом году в Свердловской области впервые появился проект «Земля за 1 рубль». Теперь жители области могут получить в такую дешевую аренду участки, которые относятся к категории земель сельхозназначения. Уже есть 11 потенциальных получателей участков, в том числе крупные хозяйства. Больше всего земельных участков будет предоставлено в Байкаловском районе.

5

Свердловская область — крупный регион общей площадью около 200 тыс. квадратных километров. Связность населенных пунктов друг с другом имеет большое значение. Знаю, что скоростные электрички «Ласточка» до Первоуральска, до Нижнего Тагила, до Верхотурья очень востребованы. Сейчас мы прорабатываем и другие маршруты — уже в сентябре первая «Ласточка» отправится в Качканар. Дальше мы отправим «Ласточек» в северные города вплоть до Ивделя и на запад до Красноуфимска.

В строительстве дорог мы стремимся к международным стандартам. На ЕКАД мы получили от Федерации дополнительные 2 млрд рублей в порядке опережающего финансирования и в сентябре планируем замкнуть кольцо. Очень рад, что премьер Михаил Мишустин поддерживает проект строительства трассы М-12 Москва — Казань, благодаря которой появится новый маршрут из Европы в Западный Китай. Трасса пройдет через Екатеринбург, Челябинск, Тюмень. Глава правительства РФ уже распорядился выделить на проект дополнительно 28 млрд рублей.

6 ЖИЛЬЕ

С каждым годом в Свердловской области становится все больше современного жилья. Прошлый год, как и несколько предыдущих, был в этом плане рекордным — наши строители вывели на рынок 2,9 млн квадратных метров жилья. Мы занимаемся комплексным развитием территорий: следим за тем, чтобы новые дома были обеспечены инфраструктурой, в том числе дорогами, школами, детскими садами.

Конечно, нужно повышать качество жизни и в уже созданном жилфонде. Мы с этим справляемся: за те восемь лет, что в регионе действует программа капитального ремонта, наши строители отремонтировали 7,5 тыс. домов. В старых домах меняют трубы, восстанавливают фасады, ремонтируют подъезды и возводят новые крыши. После этого даже в домах, построенных в начале прошлого века, можно комфортно жить еще долгие годы.

Для учителей, медиков и других льготных категорий уже действуют специальные программы по покупке и аренде жилья. Сейчас мы работаем над их расширением.

ЕКАТЕРИНБУРГ — СТУДЕНЧЕСКАЯ СТОЛИЦА РОССИИ

Главный капитал развивающихся городов и регионов — люди. Поэтому в Свердловской области стартовала новая программа поддержки студенчества — «Кампус». Это самый масштабный в России образовательный проект, аналогов которому нет.

На Урал едут учиться со всей России. И не только учиться — это один из самых комфортных регионов для жизни, где к тому же можно построить успешную карьеру в самых разных сферах — от промышленности и торговли до IT. Рассказываем о том, как реализацию программы «Кампус» видит Евгений Куйвашев.

ВОСТРЕБОВАННЫЕ ПРОФЕССИИ

Свердловская область уже сейчас в тройке регионов-лидеров по количеству вузов. Около 10% жителей Екатеринбурга — студенты. Крупнейшие работодатели региона — например, промышленные гиганты вроде «Синары», УГМК и РМК, лидер российского IT-рынка, наш уральский СКБ Контур — сотрудничают с вузами, чтобы студенты получали востребованное образование. Представители бизнеса уже поддержали «Кампус». Это значит, что система высшего образования, которую принято считать массивной и неповоротливой, будет еще быстрее подстраиваться под потребности стремительно меняющегося современного мира.

ПОВЫШЕННЫЕ СТИПЕНДИИ

Евгений Куйвашев объявил, что сейчас для работы «Кампуса» власти, бизнес и представители вузов объединяются в рамках специального фонда, с помощью которого будет осуществляться финансирование всех программ поддержки. Частично это бюджетные средства, частично — инвестиции бизнеса.

Одна из первых мер поддержки, о которой было заявлено, новая стипендиальная программа. Планируется, что первокурсники будут получать от фонда «Кампус» по 10 тыс. рублей. Начиная со второго курса, собираются премировать самых успешных студентов.

СКИДКИ ПО ПАСПОРТУ «КАМПУСА»

Паспорт участников «Кампуса» — пластиковая карта, по которой студенты смогут получать скидки в продуктовых магазинах и кафе, в книжных и в музеях. Льготы планируется распространять на фитнес-центры, бассейны, тренажерные залы, а также копировальные и полиграфические центры и сервисы по прокату велосипедов и автомобилей.

ДОСТУПНОЕ ЖИЛЬЕ

Для Уральского федерального университета уже сейчас строят новый кампус в микрорайоне Новокольцовский, где появятся, например, новые современные общежития и уникальные для России объекты, в том числе, Дворец водных видов спорта, которым смогут пользоваться все жители Свердловской области. Председатель правительства Михаил Мишустин распорядился о выделении дополнительных 20 млрд рублей на реализацию проекта. Речь идет о строительстве в масштабах более 1 млн квадратных метров.





Но это еще не все. Студенты, выпускники, преподаватели уральских вузов благодаря «Кампусу» получат возможность улучшить жилищные условия за счет специ...

Половина стоимости будет оплачиваться за счет фонда «Кампус».

ЛЬГОТНЫЕ КРЕДИТЫ НА ОБРАЗОВАНИЕ

Образование также станет доступнее. «Мы создадим револьверный фонд, где можно будет прокредитовать студента. Кредит будет даваться на десять лет. Первые пять лет, пока ты учишься, ты ничего не отдаешь. Это ...

Каждый год в фонд из областного бюджета должно поступать по 250 млн рублей. Также к финансированию фонда подключатся и бизнесмены.

ЗВЕЗДЫ В МИРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

В Свердловской области читают лекции одни из лучших преподавателей России. В рамках «Кампуса» уже начались переговоры с федеральными звездами в мире науки и образования, которые готовятся стать наставниками для уральцев — проводить лектории и спецкурсы, а также переехать в Екатеринбург на постоянное место работы.

ВСЕ ДЛЯ НАУКИ

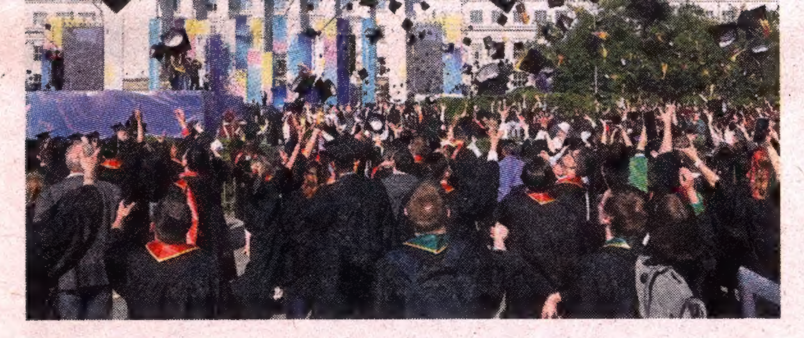
Научная база уральских вузов постоянно улучшается. В прошлом году именно в Свердловской области был запущен карбоновый полигон — важный элемент национальной системы углеродного мониторинга. Это второй такой проект в России, поддержанный правительством РФ.

Свердловские власти постоянно собирают заявки от уральских вузов, чтобы оснащать учебные заведения самым современным оборудованием для новых научных открытий. В ближайшие пять лет этот процесс выйдет на новый уровень.

«КАМПУС» — ДЛЯ КАЖДОГО ШКОЛЬНИКА

Талантливые дети учатся во всех городах и селах Свердловской области. «Кампус» — мощный инструмент, который поможет сегодняшним школьникам найти свое место в жизни. Для старшеклассников со всей Свердловской области разрабатывается отдельная программа, чтобы помочь им поступить в лучшие уральские вузы.

Новая программа по поддержке сту...



ил Мишустин распорядился о выделении дополнительных 20 млрд рублей на реализацию проекта. Речь идет о строительстве в масштабах более 1 млн квадратных метров.

Но это еще не все. Студенты, выпускники, преподаватели уральских вузов благодаря «Кампусу» получат возможность улучшить жилищные условия за счет специальной программы. Девелоперы уже сейчас строят квартиры, которые станут арендным жильем с ценами значительно ниже рынка. счет фонда «Кампус».

ЛЬГОТНЫЕ КРЕДИТЫ НА ОБРАЗОВАНИЕ

Образование также станет доступнее. «Мы создадим револьверный фонд, где можно будет прокредитовать студента. Кредит будет даваться на десять лет. Первые пять лет, пока ты учишься, ты ничего не отдаешь. Это средства на оплату образования талантливым детям, которым не хватило бюджетных мест», — заявил Евгений Куйвашев.

дах и селах Свердловской области. «Кампус» — мощный инструмент, который поможет сегодняшним школьникам найти свое место в жизни. Для старшеклассников со всей Свердловской области разрабатывается отдельная программа, чтобы помочь им поступить в лучшие уральские вузы.

Новая программа по поддержке студенчества — это будущее, которое уже наступило. Будущее, которого заслуживает каждый уралец.

А СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ — ГЛАВНЫЙ СУХОЙ ПОРТ СТРАНЫ

В Екатеринбурге запускается новый проект — строительство одного из крупнейших в стране транспортно-логистического хаба, через который уже через восемь лет сможет проходить до 60 млн тонн грузов. В условиях, когда в России кардинально меняются логистические маршруты, Свердловская область имеет все шансы стать главным сухим портом страны, через который будут проходить основные грузопотоки. Реализация проекта приведет к существенному увеличению налоговых поступлений в бюджет региона и к созданию новых рабочих мест.

Новый транспортно-логистический хаб планируется построить в районе Кольцово на земельном участке между Тюменским и Челябинским трактами. Хаб должен выполнять функцию перегрузочного и сортировочного центра для движения товаров как с востока страны на запад, так и в обратном направлении.

Сейчас ожидается концентрация рынков сбыта на азиатском направлении. С 2010 по 2022 год доля стран АТР (Китай, Индия, Иран, Пакистан, Бангладеш, Шри-Ланка, Вьетнам, Индонезия, Малайзия, Таиланд) во внешней торговле России выросла более чем в три раза. Сейчас она превышает 30% во внешнеторговом балансе нашей страны.

Свердловская область, которая уже сейчас находится в центре пересечения международных транспортных коридоров и является центром формирования грузовой базы близлежащих областей, отлично подходит для того, чтобы замкнуть грузопотоки на себя.



Санкт-Петербург
Калининград
Москва
Минск
Варшава
Берлин
Н. Новгород
Казань
Екатеринбург
Самара
Южноуральск
Кустанай
Нур-Султан
Новосибирск
Улан-Удэ
Харбин
Уссурийск
Владивосток
Урумчи
Ростов-на-Дону
Краснодар
Симферополь
Минводы
Баку
Контейнерное сообщение
Контрейлерное сообщение
Скоростное сообщение

Екатеринбург уже сейчас третий по величине транспортный узел России. В частности, здесь сходятся 6 федеральных автотрасс, 7 магистральных железнодорожных линий, в том числе Транссибирская железнодорожная магистраль. Густота железнодорожной и автодорожной сети превосходит средние по стране показатели.

Кроме того, в том числе через Екатеринбург пройдет автомобильный маршрут Европа — Западный Китай (М12). На «Иннопроме» в начале июля российский премьер Михаил Мишустин сказал, что на М12 будет выделено дополнительно 28 млрд рублей.

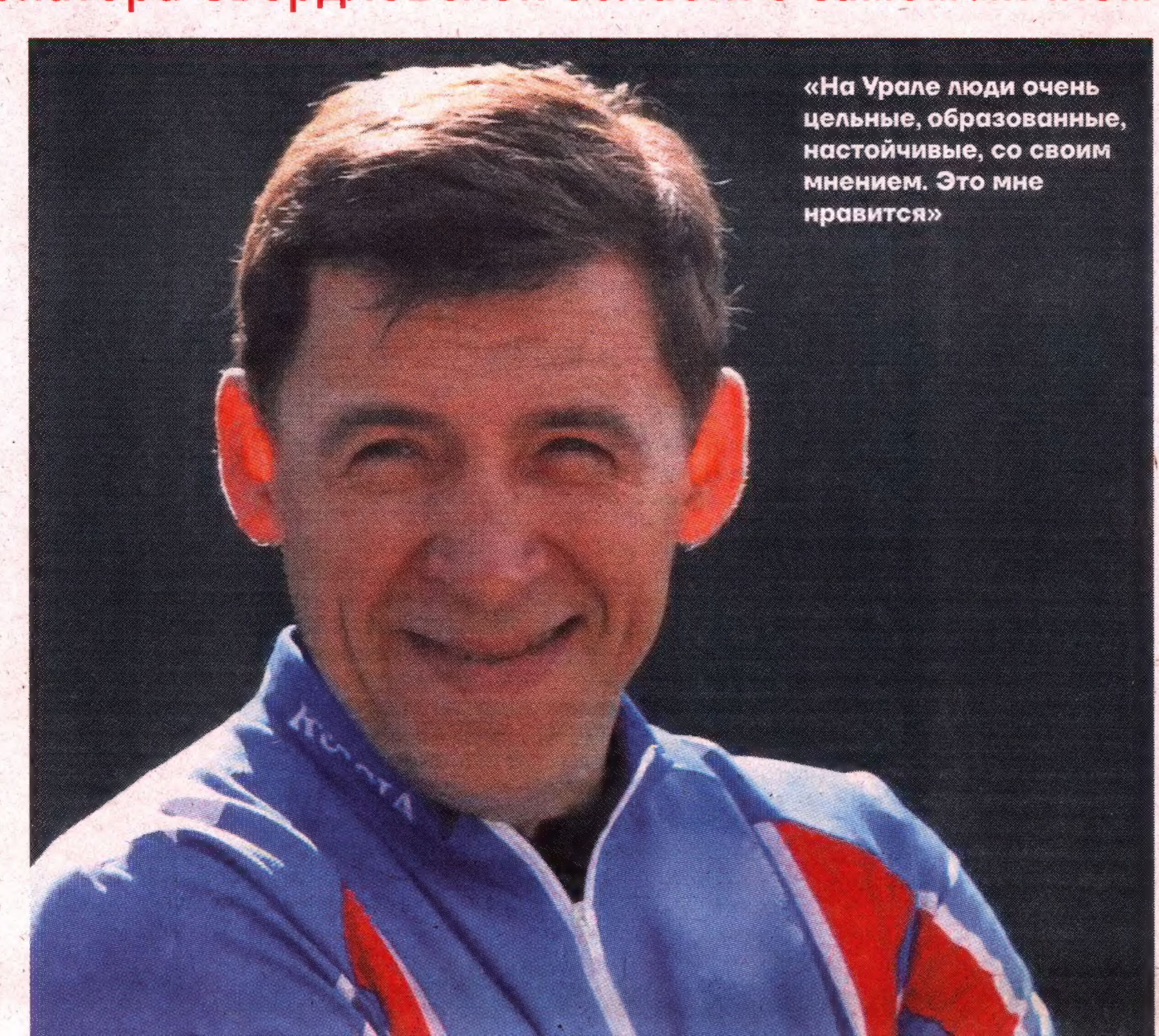
Ожидается, что грузопоток через екатеринбургский транспортный узел в ближайшей перспективе увеличится более чем в 2 раза.

Евгений Куйвашев:

«Мы, мужики, всё делаем ради женщин»

Эксклюзивное интервью губернатора Свердловской области о самом личном

В этом году исполнилось 10 лет с тех пор, как Евгений Куйвашев стал губернатором Свердловской области. О его достижениях на посту известно многое — ежедневно глава региона подробно рассказывает о своей работе в социальных сетях, выступает с докладами на совещаниях и отвечает на вопросы журналистов. Но о личной жизни губернатора, его интересах, надеждах и переживаниях известно очень мало. Представляем вам уникальное интервью — впервые Евгений Куйвашев решился рассказать о самом личном.



«На Урале люди очень цельные, образованные, настойчивые, со своим мнением. Это мне нравится»

«БЫТЬ ГУБЕРНАТОРОМ — ЭТО НЕ ЛЕНТОЧКИ ПЕРЕРЕЗАТЬ»

— Вы уже много лет губернатор Свердловской области? Вам нравится эта работа?

— Это тяжелейшая должность. Это не только ленточки и празднования, как уверены многие. Что мне очень нравится в моей работе — я всегда могу увидеть результат своего труда. Что не нравится — когда не всегда получается достичь целей, выполнить обещания. Да и когда 18 встреч в день проходит — это тяжело.

— А Свердловская область вам нравится как место для жизни?

— Сейчас я уже не представляю другого места для жизни. А тем, кто ругает наш регион, я бы предложил поездить по соседним субъектам, посмотреть, как там живут.

ные ошибки. А бывает, кто-то просто не справляется. Но в подавляющем большинстве главы муниципалитетов у нас сегодня компетентные, но им на все денег не хватает.

Я действительно много езжу по области, смотрю, как меняются муниципалитеты. Есть территории, которые развиваются не хуже, чем Екатеринбург, например, это Нижний Тагил, Каменск-Уральский, Первоуральск, да почти все. Другое дело, что хочется еще больше, еще лучше, еще быстрее. Но в каждом муниципалитете ведется работа.

В начале моей работы у нас были территории, где строительных кранов не видели по 20-25 лет. Сегодня мы строим жилье, дороги, выделяем деньги на благоустройство почти в каждом муниципалитете. Понятно, что есть куча проблем со здравоохранением, ЖКХ, чистой водой. Люди ставят много вопросов. Понятно, что все разом точно не решить. Главное — спланировать, понять сроки, чтобы люди знали, что ты об этом думаешь, и можешь

18 встреч в день проходит — это тяжело.

— А Свердловская область вам нравится как место для жизни?

— Сейчас я уже не представляю другого места для жизни. А тем, кто ругает наш регион, я бы предложил поездить по соседним субъектам, посмотреть, как там живут.

— Можно ли выучиться на губернатора? Есть какие-то методички, пособия, которые популярны среди глав регионов?

— Нигде этому не учат. Здесь скорее важен опыт, чем какую-то книжку прочитать. Нужно уметь брать на себя ответственность. Я всегда работал на всю катушку и умел применять свои знания на практике.

— Вы много ездите по области, общаетесь с людьми. Какие вопросы вам задают чаще всего, с чем подходят?

— Везде по-разному, у каждого человека своя ситуация, своя беда. Жители всегда ждут помощи в решении конкретных проблем. Бывает, у муниципалитетов просто нет денег на решение каких-то вопросов. Бывают территории, где строительных кранов не видели по 20-25 лет. Сегодня мы строим жилье, дороги, выделяем деньги на благоустройство почти в каждом муниципалитете. Понятно, что есть куча проблем со здравоохранением, ЖКХ, чистой водой. Люди ставят много вопросов. Понятно, что все разом точно не решить. Главное — спланировать, понять сроки, чтобы люди знали, что ты об этом думаешь и можешь решить проблему.

— Президенту люди часто жалуются на очень мелкие проблемы — на канализацию, на отсутствие качели. К вам на региональном уровне такие вопросы тоже приходят. Можно ли выстроить работу так, чтобы чиновники на местах работали сразу, а не ждали, пока вы вмешаетесь?

— Поверьте, во всем мире так. Это и есть работа. Мы стараемся работать системно, но некоторые коллеги находят тысячу оправданий. И их тоже можно понять. Приведу пример: идет ремонт дорог, поступают жалобы, что все перекрыли. А сколько лет этот ремонт не делался? Кое-где уже нельзя дальше откладывать, приходится терпеть неудобства.





«Работать губернатором нигде не учат. Здесь скорее важен опыт»

«БЮДЖЕТ ОБЛАСТИ В 500 МИЛЛИАРДОВ РУБЛЕЙ — ЭТО ДОСТИЖИМО»

— У вас есть планы на будущее? Как вы их храните?

— Планы есть: я их и в голове держу, и в блокноте накидываю, что-то уже в реальных документах, которые скоро будут положены на бумагу. Всегда есть реалии, которые заставляют корректировать план.

Когда я только пришел в регион, у нас был бюджет 134 миллиарда рублей. Я думал: вот будет 200 млрд, тогда заживем. Стало 200 млрд, думаю — нет, мало. Стало 300 млрд, думаю — нет, надо 500! И я понимаю, что нужно сделать, чтобы было столько. За следующие пять лет это достижимо, я в этом уверен.

— Чем вы недовольны в своей работе?

— Губернатор себе не принадлежит. У меня совсем не остается времени на личную жизнь. Переживаю, что родителей вижу очень редко. Быть губернатором — это круглосуточная работа, без выходных. Я не могу выключить телефон на ночь, да вообще никогда. Мне могут позвонить в любое время дня и ночи — мне нужно будет встать, одеться и ехать решать какую-то проблему.

— Есть что-то, о чем вы сожалеете?

— Есть вопрос с обманутыми дольщиками — когда-то их было больше 60 тыс., сейчас несколько сотен человек осталось. Пока не удалось помочь всем до конца, жалею об этом. Но решим обязательном. Помните, когда дольщики на митинг выходили в Екатеринбурге? Я к ним тогда на площадь пришел, они меня тогда чуть не разорвали. Для 59 тыс. человек решили проблему — хоть бы один на новоселье пригласил!

— Как проводите свободное время?

— Спорт. Бегаю по утрам, делаю зарядку, на тренажерах. Занимаюсь час каждый день. Кино в основном в самолетах смотрю. Когда не хочется смотреть — читаю. Люблю исторические романы. Сенкевич «Камо грядеши», например. Читаю новинки у Алексея Иванова, Алексея Сальникова.

— Как проходит ваше утро?

— Просыпаюсь и сразу ставлю чайник. Иду заниматься. Между подходами, варю себе яйцо, пока варится — делаю отжимания и приседания. Между третьим и четвертым подходами режу помидоры, огурцы, заливаю маслом, потом иду чистить зубы. Завтракаю, и на работу.

— У вас есть любимое блюдо, которое вы любите готовить?

— Готовить люблю: рыбу, пасту, пеку печенье овсяное.

Сварите овсянку, добавьте одно яйцо, накрошите туда шоколада, добавьте изюм, поставьте настаиваться. Выложите на противень — и в духовку, 160 градусов, 15 минут и готово.

Другие рецепты от губернатора читайте на стр. 8

— У вас есть правила жизни?

— Делай, что должен, и будь, что будет. Ты должен отдаваться своей работе и своей жизни на 100%. Не страшно ошибаться, главное, разум и сознание не терять. Самоуверенность глупцами правит.

— Вы активно ведете соцсети, но пишете в основном о работе, не рассказывая о личном. Почему так?

— Пусть это останется моим. Конечно, у меня есть друзья, я могу отправить им фото своих детей, фото улова с рыбалки. Меня помощники уговаривали выкладывать такие фото в соцсети, чтобы набрать кучу лайков, но мне кажется, людям важнее про мою работу от меня узнать, чем рецепт печенья. Хотя оно, конечно, вкусное.

«МОИ ДЕТИ — МОЯ ГОРДОСТЬ»

— Чем занимаются ваши дети? Учатся, работают?

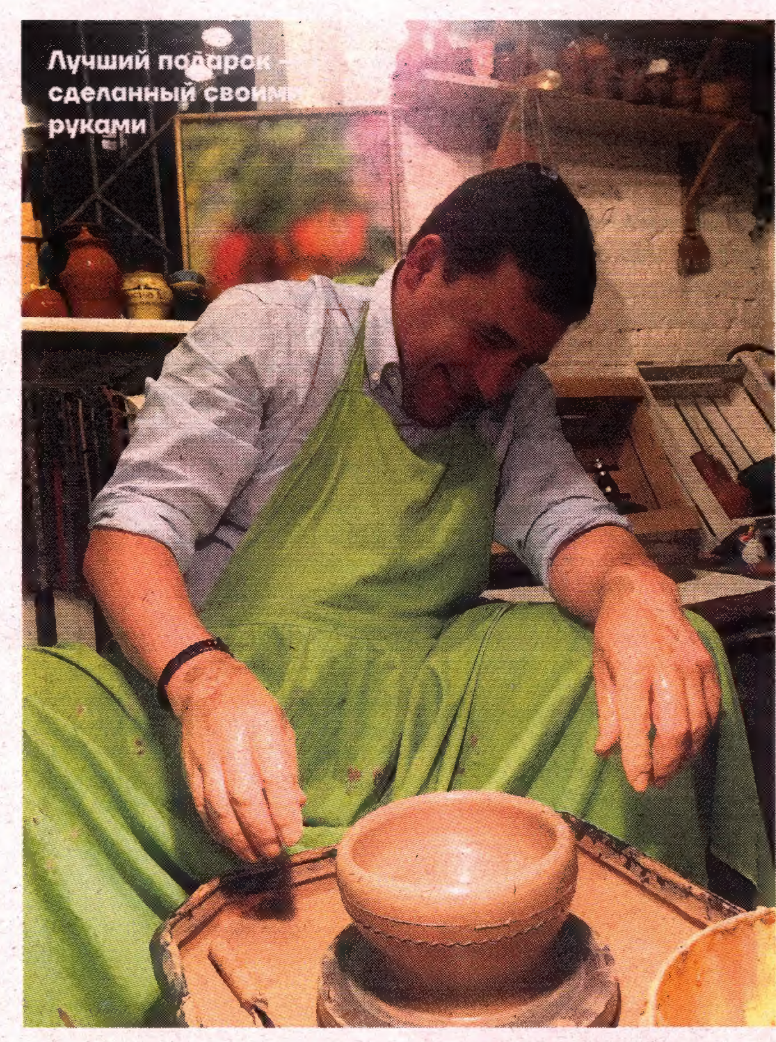
— Дочь Лиза окончила экономический вуз, живет и работает в Тюмени, занимается вопросами бездомных. Она с детства была такой — всегда всем помогала.

Сын Дима уже год как учится в вузе, на информационных технологиях. Хочет стать программистом. В школе учился очень хорошо. ЕГЭ сдал на 278 баллов. Очень воспитанный. Сын — моя гордость. Мне, как любому отцу, часто хочется им похвастаться, выложить его фотографию. Но я этого не делаю, потому что это его решение — он не хочет публичности. Был случай. Я опубликовал фотографию Димы в соцсетях, хотел сделать ему приятно, поздравить с днем рождения. Сделал пост, а он расстроился.

Мои дети — и Лиза, и Дима — говорят, что всего добьются сами. Они моя гордость. Дима даже школу окончил в другом городе, потому что не хотел, чтобы здесь, в Екатеринбурге, к нему было особое отношение, чтобы были поблажки. А в его школе даже не знали, что он сын губернатора. Я сделал все, чтобы сохранить Диме обычное детство.

— Вы советовали сыну, куда поступать?

— Конечно, мы разговаривали. Я ру-



Лучший подарок — сделанный своими руками

Трус губернатором не работает

ственным наукам, к физике, к математике, и поддержал.

Мы с ним, когда видимся, всегда играем в шахматы. Сейчас он уже всегда меня обыгрывает.

— Чем занимаются ваши родители?

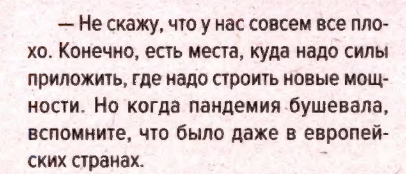
— Родители на пенсии, видимся мы, к огромному сожалению, нечасто. Они живут в доме, каждый год сажают картошку. Мама расстраивается, что я не приезжаю окучивать ее. Но выкапывать помогаю. Каждый год маме говорю: мам, давай я вам куплю эту картошку. Но нет! Хотят сами. Зато мама присылает мне пельмени ручные, засолки. Всегда полный холодильник. Никогда голодным не останусь.



«Я ПОНИМАЮ, КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ СЕЛЬСКОЙ МЕДИЦИНЫ»

— Два года мы провели в пандемийных ограничениях. Сейчас в некоторых странах снова растет заболеваемость коронавирусом. Какие проблемы в здравоохранении выявила пандемия?

— Во время пандемии мы переосмыслили работу, связанную с развитием медицинской помощи, с экстренной госпитализацией. Мы ощутили острую нехватку врачей. Мы перестроили работу ковидных госпиталей с учетом имеющихся знаний, мы понимаем, что с подобного рода инфекциями нам придется жить долго, поэтому мы будем этому противостоять. Мы



— Не скажу, что у нас совсем все плохо. Конечно, есть места, куда надо силы приложить, где надо строить новые мощности. Но когда пандемия бушевала, вспомните, что было даже в европейских странах.

— У вас в соцсетях есть огромное количество жалоб на сельскую медицину. Судя по комментариям, много где нет врачей, больницы в плохом состоянии, жители ездят в другие города на прием к терапевту. Это, кажется, системная проблема, видите ли вы ее?

— Вижу, и пути решения есть. Это комплексная работа: надо строить ФАПы, восстанавливать фельдшерские ставки, покупать мобильные пункты, благо-

сионерам, попавшим на самоизоляцию. Они уже вовсю работали, и только потом мы начали им помогать с одеждой, питанием, стали подсказывать, куда приложить усилия. Они ходили к пенсионерам, продукты доставляли, принимали участие в обработках. Больше 3000 волонтеров было. Это удивительная история самоорганизации.

— Что вам больше всего нравится в уральцах, а что не нравится?

— На Урале люди очень цельные, образованные, настойчивые, со своим мнением. Это мне нравится. С ними сложно, но интересно. Я многому учусь. Вообще, нельзя переставать учиться никогда. Здесь много самородков, талантливых

городе, потому что не хотел, чтобы здесь, в Екатеринбурге, к нему было особое отношение, чтобы были поблажки. А в его школе даже не знали, что он сын губернатора. Я сделал все, чтобы сохранить Диме обычное детство.

— Вы советовали сыну, куда поступать?

— Конечно, мы разговаривали. Я думал, что он будет гуманитарием или спортсменом — он много читает и еще он у меня дзюдо занимался. Потом Дима пришел и сказал: «Папа, мне чемпионом мира по дзюдо не стать, можно я в физмат школу поступлю». Его это заинтересовало, а я вовремя увидел его тягу к есте-

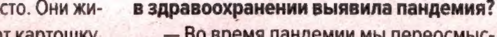
к огромному сожалению, нечасто. Они живут в доме, каждый год сажают картошку. Мама расстраивается, что я не приезжаю окучивать ее. Но выкапывать помогаю. Каждый год маме говорю: мам, давай я вам куплю эту картошку. Но нет! Хотят сами. Зато мама присылает мне пельмени ручные, засолки. Всегда полный холодильник. Никогда голодным не останусь.

— Расскажите о каком-нибудь воспоминании из детства?

— Помню, каждое лето я ездил к бабушке, на дачу. И она наливала мне молоко в тарелочку. Молоко холодное — ух! Это был мой завтрак, обед и ужин на даче. До сих пор вспоминаю.



Главное украшение дома — картина, написанная сыном



в здравоохранении выявила пандемия?

— Во время пандемии мы переосмыслили работу, связанную с развитием медицинской помощи, с экстренной госпитализацией. Мы ощутили острую нехватку врачей. Мы перестроили работу ковидных госпиталей с учетом имеющихся знаний, мы понимаем, что с подобного рода инфекциями нам придется жить долго, поэтому мы будем этому противостоять. Мы приняли целую программу «Общественное здоровье уральцев». Это благодаря опыту, который мы получили во время пандемии.

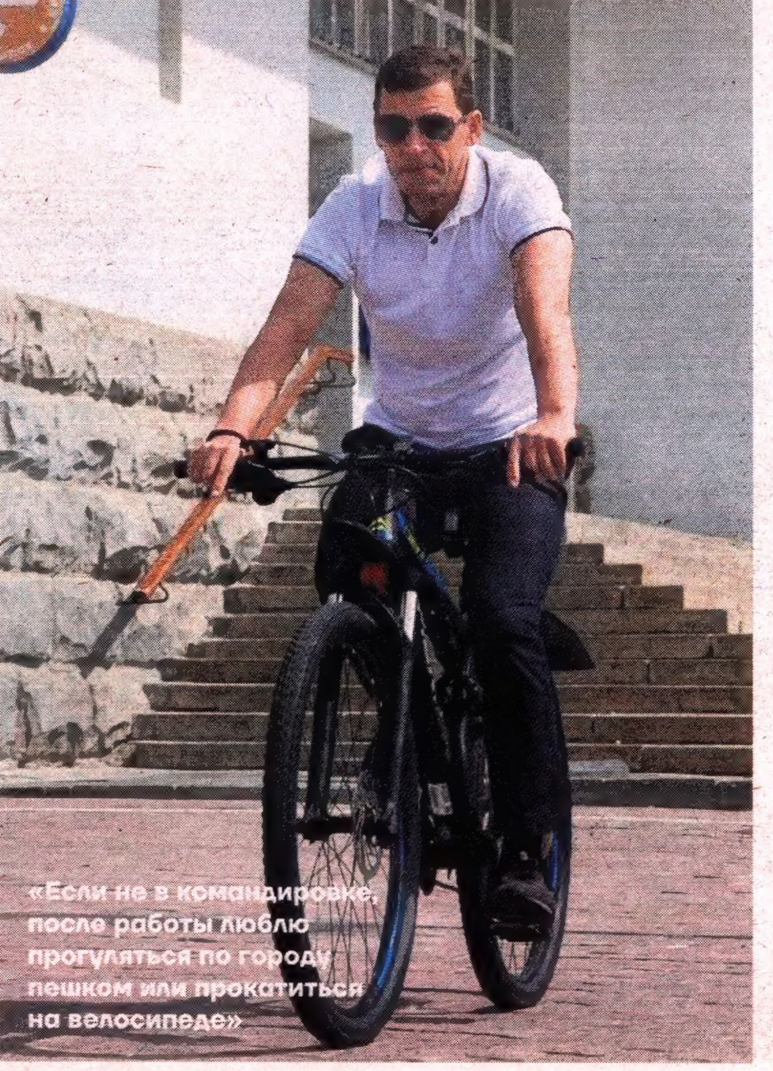
— Не назрела новая реформа здравоохранения? Какое-то полное переосмысление системы лечения?

личество жалоб на сельскую медицину. Судя по комментариям, много где нет врачей, больницы в плохом состоянии, жители ездят в другие города на прием к терапевту. Это, кажется, системная проблема, видите ли вы ее?

— Вижу, и пути решения есть. Это комплексная работа: надо строить ФАПы, восстанавливать фельдшерские ставки, покупать мобильные пункты, благоустраивать города, чтобы люди хотели там оставаться.

— Во время пандемии было ли что-то в поведении людей, что вас поразило?

— История волонтеров, которые самоорганизовались и начали помогать пен-



«Если не в командировке, после работы люблю прогуляться по городу пешком или прокатиться на велосипеде»

организации.

— Что вам больше всего нравится в уральцах, а что не нравится?

— На Урале люди очень цельные, образованные, настойчивые, со своим мнением. Это мне нравится. С ними сложно, но интересно. Я многому учусь. Вообще, нельзя переставать учиться никогда. Здесь много самородков, талантливых управленцев. А того, что мне бы особо не нравилось, нет. Говорят, уральцы упрямые? Не больше остальных.

— Уральский характер — это про мужиков или про женщин?

— Про всех! А вообще, считаю, что всегда именно женщины сподвигают мужиков на подвиги. Мы, мужики, всё делаем ради женщин.

— Какое самое трудное решение вам пришлось принять за последние пару лет?

— Подписывать указы об ограничениях во время пандемии — тяжелейшие решения. Тяжелых решений всегда много было. Почти любое неоднозначное решение всегда тяжелое.

В пандемию я принял решение не останавливать стройку. Меня многие за это критиковали. В итоге мы один из немногих регионов, кто в пандемию показал рост — 102%. Это большие деньги.

— Есть что-то, за что вам стыдно?

— Да есть, конечно. Например, когда помощники забывают записать какое-то поручение или не так его воспринимают. Потом приезжаешь в территорию, а там не выполнено то, что я пообещал. Тогда мне всегда стыдно перед людьми.

В прошлом году как-то шел на работу — увидел, что на красивую клумбу кто-то поставил киоск. Пришлось самому восстанавливать клумбу, купил цемент, посадил цветы.

— Вас часто узнают на улице?

— Очень часто. Я по вечерам хожу по городу пешком, надеваю кепку, очки — но все равно узнают, фотографируются.

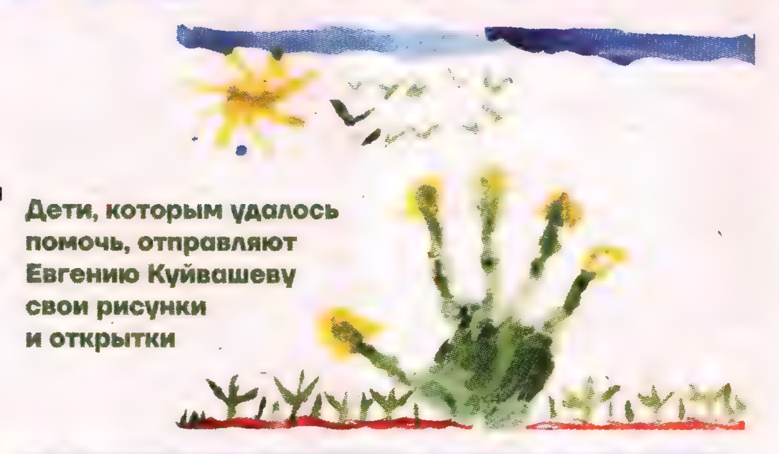
— Продолжите фразу: Куйвашев — это губернатор, который...

— Который понимает, который любит, который работает.

«МНЕ НЕ НАДО ПОДАРКОВ»

ЕВГЕНИЙ КУЙВАШЕВ СЕМЬ ЛЕТ СПАСАЕТ ЖИЗНИ ДЕТЯМ

У Евгения Куйвашева есть добрая традиция: уже семь лет на свой день рождения он вместо подарков просит всех желающих пожертвовать деньги на лечение детей, которые борются с тяжелыми смертельными болезнями. За эти годы благодаря главе региона удалось собрать более 120 млн рублей, помочь более 150 семьям. Многие родители до сих пор добрым словом вспоминают Евгения Куйвашева, передают ему приветы и говорят, что без него ничего бы не получилось.



Дети, которым удалось помочь, отправляют Евгению Куйвашеву свои рисунки и открытки

Саша, 4 года, Екатеринбург

Саше был всего месяц, когда ему поставили страшный диагноз — спинальную мышечную атрофию (СМА) 1 типа. Слова врача звучали как приговор. Первый тип СМА самый опасный — заболевание развивается молниеносно, малышу становилось хуже каждый день, он двигал ручками и ножками все хуже и хуже.

Остановить болезнь можно лишь одним способом — нужно было поставить укол самого дорогого препарата в мире. 160 млн рублей — сумма неподъемная ни для одной семьи. Тем более для Юлии, ведь кроме новорожденного Саши она одна воспитывала его брата и сестренку. К счастью, помогли добрые люди, меценаты, деньги нашлись, и Саше поставили заветный укол.

Но укол может только остановить развитие опасной болезни. Основная часть работы наступает после него — малышу потребовалась долгая, трудная и дорогостоящая реабилитация.

Когда губернатор рассказал историю Саши в своих соцсетях, откликнулись десятки людей. Удалось собрать 1,5 млн рублей. На эти деньги Юлия купила для сына нужное им в доме оборудование, свозила Сашу на несколько курсов реабилитации. Сейчас Саше уже 4 года. Недавно они с мамой вернулись из Москвы, где вновь проходили процедуры. С каждым разом мальчик становится все крепче и сильнее. Юлия верит в будущее своего сына.



Матвей, 14 лет, Сухой Лог

Матвей появился на свет 28 июля 2008 года недоношенным, с массой тела всего 1300 граммов. «10 суток мы провели в роддоме. Матвей был в инкубаторе, весь в трубочках и капельницах. Два раза делали переливание крови. На 11-е сутки сыночка перевели в реанимацию, где он был совсем один — госпитализация с мамами не предусмотрена», — рассказывает мама Матвея Анастасия.

В реанимации у малыша обнаружили тяжелейшие осложнения. Матвею сделали шунтирование. Через два месяца после операции конец катетера «мигрировал» в полость черепа. Из-за этого у малыша скосились глаза, появился тонус в правых конечностях. «Сейчас катетер бесполезно находится в голове», — говорит Анастасия.

С каждым месяцем проблемы со здоровьем у Матвея усиливались. В два месяца у мальчика нашли поражение сетчатки глаза, в девять месяцев — дефект межпредсердной перегородки, в 4 года и 10 месяцев — паралитический вывих правого бедра...

Но ни семья, ни сам Матвей не сдаются. За свою недолгую жизнь Матвею пришлось пережить 10 сложных операций. Мальчишка — настоящий боец, его силе воли могут позавидовать даже спортсмены.

Благодаря собранным средствам Матвею купили специальные ходунки, установили слуховые аппараты. Мальчик занимается с педагогами и старательно повторяет звуки и движения губ.

Сейчас, рассказывает Анастасия, Матвей занимается в иппотренажере, специалисты реабилитационного центра помогают ребенку развить необходимые навыки. По словам мамы, Матвей уже может ходить. Она надеется, что со временем малыш сможет общаться.



Настя, 7 лет, Екатеринбург

Несколько лет назад в крайне сложной ситуации оказалась семья 7-летней Насти. Девочка росла целеустремленной, была первой в спорте и учебе, всегда в центре внимания. Дома — главная помощница, обожала заботиться о младшем братике. Настя ходила в секцию фигурного катания, дополнительно занималась рисованием, английским и ментальной арифметикой, придумывала собственные игры. Потом добавилось еще и плавание. Но произошло то, что полностью перевернуло счастливую жизнь семьи.

Однажды в летнем лагере по фигурному катанию Насте стало плохо. Обследование у врачей показало, что у нее не работает почка, выяснилось, что виной всему опухоль. Дальше события развивались стремительно: биопсия, рак, последняя стадия. Шансов было очень мало, но семья не сдавалась. Лечение давалось Насте непросто, но она мужественно переносила испытания.

Изнурительный курс химиотерапии дал хороший результат — опухоль отступила, ушли метастазы из костного мозга и костей. Но требовалась иммунотерапия препаратом стоимостью 25 млн рублей, который не зарегистрирован в России. Он значительно увеличивал шансы на выживание и исключал вариант рецидива, но сумма была неподъемной для семьи Насти.

В начале 2020 года родители обратились за помощью в благотворительный фонд. Тогда же историю Насти в соцсетях рассказал Евгений Куйвашев — он попросил помочь девочке. Необходимую сумму в итоге собрали, девочка смогла продолжить жизненно важное лечение.

Весной 2021 года был успешно закончен последний курс иммунотерапии. Настя окончила третий класс, чувствует себя хорошо. У нее и ее родителей большие планы на жизнь. Они полны оптимизма и веры в лучшее. Вопросы здоровья больше не отвлекают, и девочка может спокойно расширять свой кругозор, выбирать новые секции и кружки. Кто знает, может быть, в будущем она сама станет доктором, который будет лечить детей?





конечностях. «Сейчас катетер бесполезно находится в голове», — говорит Анастасия.

С каждым месяцем проблемы со здоровьем у Матвея усиливались. В два месяца у мальчика нашли поражение сетчатки глаза, в девять месяцев — дефект межпредсердной перегородки, в 4 года и 10 месяцев — паралитический вывих правого бедра...

дить. Она надеется, что со временем малыш сможет общаться.

дал хороший результат — опухоль отступила, ушли

может быть, в будущем она сама станет доктором, который будет лечить детей?

Амалия, 4 года, Туринск

Проблемы со здоровьем у маленькой Амалии начались, когда ей было всего полтора года. Родители заметили, что девочка гораздо слабее ее сверстников, у нее появились странные покачивания, нарушилась координация.

Врачи очень долго не могли установить диагноз: девочке сделали все возможные обследования — от анализов крови до болезненного забора спинномозговой жидкости. В конце концов у Амалии нашли редкую болезнь: оказалось, у нее наследственный нейрометаболический синдром — болезнь Лея.

Сдерживать болезнь можно только постоянной реабилитацией: кинезиотерапией, массажем, гидротерапией. До трех лет Амалия проходила все нужные курсы бесплатно, в Екатеринбургском клиническом перинатальном центре. Но четвертый курс родителям нужно было оплатить самим. И они признаются, что не справились бы без помощи губернатора.

Реабилитация дает очень хороший результат, рассказывает бабушка девочки, Алла Анатольевна. У маленькой Амалии улучшились реакции, она начала держать равновесие, увереннее ходить, больше двигается, играет и даже активно разговаривает.

Амалия любит, когда вся семья собирается вместе за одним столом. Любит помогать маме расставлять посуду, а потом всех угощать: «Бабуля, кушай!». «Следит, чтобы я голодной не осталась», — улыбается Алла Анатольевна. Ухаживает она и за своими куклами, не дает им проголодаться.

Дома Амалия ходит сама, на улице ей нужна помощь, но она очень старается. Если не удерживается на ножках без маминой поддержки, искренне расстраивается: «Не получается у меня!». Родители надеются, что дочка скоро сможет сама бегать во дворе с младшим братом.

Артем, 1 год 8 месяцев, Екатеринбург

Весной 2021 года у новорожденного Артема обнаружили острый младенческий лимфобластный лейкоз. Состояние мальчика было очень тяжелым, кроме основного лечения ему требовалась массивная противомикробная терапия и многократные переливания крови. Из-за острой дыхательной недостаточности мальчик две недели провел на аппарате искусственной вентиляции легких. Болезнь никак не хотела отступать.

Вывести ребенка в ремиссию удалось только в октябре, мальчику смогли сделать необходимую пересадку костного мозга. Донором стала мама. К счастью, донорские клетки прижились. Впереди был Новый год, семья планировала встретить его дома. Квартира уже была украшена гирляндами, елочка наряжена, но праздник был испорчен — 28 декабря Артем снова оказался в больнице. Для ремиссии пришлось провести еще один курс терапии.

Недавно Артем перенес повторную трансплантацию костного мозга, прошел терапию высокими дозами лекарств, чтобы собственные клетки в костном мозге заменились донорскими. Для поддержки иммунной системы мальчику нужны дорогие препараты для терапии. Они не зарегистрированы в России, чтобы их купить, нужно полмиллиона рублей. Деньги на жизненно важные лекарства удалось собрать благодаря губернатору Евгению Куйвашеву и благотворительному фонду. Сейчас, по словам мамы Артема, у ребенка положительная динамика. Вместе с мамой он живет в амбулаторной квартире и с нетерпением ждет выписки, чтобы поехать домой, к папе.

Мама с улыбкой рассказывает, что как только Артему становится лучше, у него сразу включается внутренний моторчик, который заставляет его все время куда-то бежать. Даже периметра квартиры ему мало — он так быстро бегает, что мама едва за ним успевает.



БУДУЩЕЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Как развивается медицина в Свердловской области

Последние два года весь мир сражался с пандемией коронавируса. И Свердловская область — не исключение. На борьбу с новой инфекцией было потрачено более 12 млрд рублей из бюджета — кризис удалось преодолеть. Впрочем, даже в форс-мажорных обстоятельствах власти региона никогда не забывали о необходимости комплексного развития системы здравоохранения как в городах, так и в самых небольших населенных пунктах.

МЕДИЦИНСКИЙ КЛАСТЕР

В Академическом районе Екатеринбурга появится крупнейший в регионе медицинский кластер. Он получил поддержку премьер-министра РФ Михаила Мишустина, который поручил выделить на проект до 7,5 млрд рублей из федерального бюджета.

Кластер объединит научно-исследовательские институты, центры для подготовки студентов и медицинские учреждения. Уральский государственный медицинский университет станет якорным резидентом, в нем появятся новые учебные корпуса на 10 тыс. обучающихся.

В кластере также создадут медицинский центр высоких технологий на базе Свердловского областного онкологического диспансера с центром ядерной медицины и центром клеточных технологий. Еще в состав кластера войдет поликлиника на 1200 человек в день с отделением для взрослых, женской консультацией, травмпунктом, отделением лучевой диагностики, дневным стационаром и лабораторией.

РАЗВИТИЕ ПОЛИКЛИНИК И СТРОИТЕЛЬСТВО ФАПОВ

Развитие здравоохранения — это не только строительство современных медицинских центров в крупных городах, но и повышение доступности медицины в отдаленных территориях. Для этого создаются новые фельдшерско-акушерские пункты (ФАПы), самые близкие к людям. За 2021 год в селах Свердловской области было установлено 11 модульных ФАПов, в этом году планируется построить в два раза больше — 23.

Одновременно идет масштабная программа модернизации поликлиник по всему региону. Если в 2021 году капитальный ремонт провели в 26 объектах первичного звена здравоохранения, то в 2022-м запланированы такие работы еще в 79 поликлиниках.

Для еще большей доступности здравоохранения наши врачи проводят по видеосвязи медицинские консультации с пациентами. Эта работа интегрирована с порталом Госуслуги. Участвовать в проекте могут все желающие, расписание телеконсультаций и прочие условия можно узнать в больницах. Кроме того, Свердловская область подключилась к системе электронных рецептов. В перспективе пациенты смогут приобретать лекарства в аптеках, показав QR-код фармацевту в приложении «Мой рецепт».

ДЕТСКИЙ ПАЛЛИАТИВНЫЙ ЦЕНТР И ДИАЛИЗНЫЕ ЦЕНТРЫ

В Березовском, Сысерти, Полевском, Богдановиче, Нижнем Тагиле и Байкаловском сельском поселении строятся новые диализные центры. Это позволит обеспечить пациентов с почечной недостаточностью медпомощью по месту их жительства без поездок на процедуры в Екатеринбург.

На берегу озера Шарташ появится первый детский хоспис. Его главная задача — помочь ребенку с неизлечимым прогрессирующим заболеванием. В хосписе будет палатное отделение и дневной стационар со всем необходимым. Кроме того, в хосписе детям и их родителям будут оказывать психологическую поддержку, а родителей обучат навыкам ухода за малышами.

ЛЕКАРСТВА

Пандемия задала особые условия работы фармацевтическим заводам. В нашем регионе производится свыше 600 лекарственных препаратов, более 130 предприятий выпускают почти 350 наименований различных медицинских изделий. В том числе у нас производится вакцина и лекарство для лечения от коронавируса.

В Свердловской области сейчас создан годовой запас жизненно важных лекарств. Потенциально регион готов к выпуску аналогов зарубежных лекарств и технологической независимости от импортной продукции. В регионе функционируют четыре фармзавода.

КАДРЫ

В 2022 году Евгений Куйвашев расширил действие программ господдержки «Земский доктор» и «Земский фельдшер», которые призваны решить вопрос нехватки врачей в малых городах и сельской местности. Теперь стимулирующие выплаты могут получить выпускники медицинских вузов и колледжей, которые после окончания обучения по целевым программам вернутся в родные муниципалитеты.

По программе «Земский доктор» предусмотрены выплаты врачам от 1 до 1,5 млн рублей, «земские» фельдшеры могут получить от 500 до 750 тыс. рублей. Выплаты медики вправе потратить по собственному усмотрению, но большинство предпочитает вложиться в улучшение жилищных условий.

Кроме того, молодым врачам вручают жилищные сертификаты или компенсируют затраты на аренду жилья, а также дают «подъемные деньги» на ведение хозяйства в селах и деревнях. Программы планируется развивать и дальше, а выплаты — индексировать с учетом экономической ситуации.

центров в крупных городах, но и повышение доступности медицины в отдаленных территориях. Для этого создаются новые фельдшерско-акушерские пункты (ФАПы), самые близкие к людям. За 2021 год в селах Свердловской области было установлено 11 модульных ФАПов, в этом году планируется построить в два раза больше — 23.

поездок на процедуры в Екатеринбург.

На берегу озера Шарташ появится первый детский хоспис. Его главная задача — помочь ребенку с неизлечимым прогрессирующим заболеванием. В хосписе будет палатное отделение и дневной стационар со всем необходимым. Кроме того, в хосписе детям и их родителям будут оказывать пси-

для лечения от коронавируса.

В Свердловской области сейчас создан годовой запас жизненно важных лекарств. Потенциально регион готов к выпуску ана-

лирующие выплаты могут получить выпускники медицинских вузов и колледжей, которые после окончания обучения по целевым программам вернутся в родные муниципалитеты.

«подъемные деньги» на ведение хозяйства в селах и деревнях. Программы планируется развивать и дальше, а выплаты — индексировать с учетом экономической ситуации.


В 2022 году для районных больниц купят 162 новых автомобиля. До 2025 года — 738 машин


В Свердловской области производят медоборудование, которое поставляют в больницы по всей стране

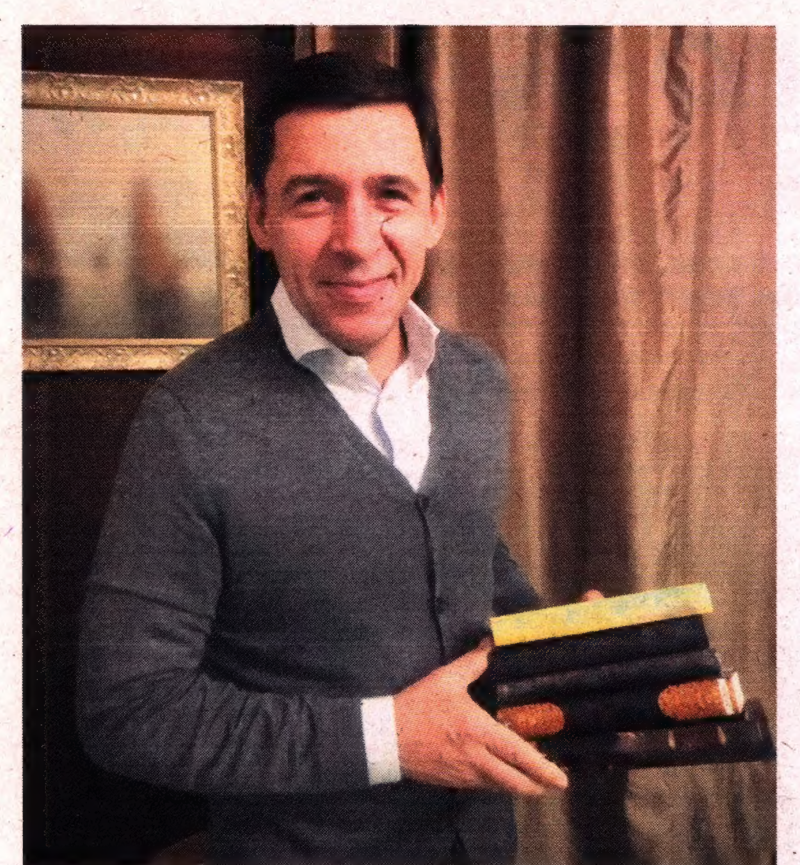

Открытие новых поликлиник и ремонт существующих — один из приоритетов в развитии здравоохранения региона

ЧТО БЫЛО СДЕЛАНО В 2021 ГОДУ

- В Екатеринбурге открыты новая большая поликлиника Центральной городской клинической больницы (ЦГКБ) № 1 и консультативно-диагностическая детская поликлиника в Кировском районе.
- Новая медтехника поступила в 2 региональных сосудистых центра и 12 первичных сосудистых отделений. Организовано 8 межрайонных медицинских центров по лечению хронической сердечной недостаточности.
- Организованы 5 центров амбулаторной онкологической помощи, новое оборудование поставлено в Свердловский областной онкологический диспансер и Свердловскую областную клиническую больницу № 1.
- Установлены модульные здания 11 фельдшерско-акушерских пунктов (ФАП) и 1 отделения общей врачебной практики. Всего за период с 2017 года по 2021 год приобретено 34 передвижных ФАПа и 75 модульных ФАПов, осуществлен прием более 144,8 тыс. пациентов в сельской местности.
- Всего 2,5 млрд рублей потрачено на закупку оборудования для больниц.

ОПЕРАЦИОННЫЙ КОРПУС ЗА 12 МЛРД РУБЛЕЙ

В Свердловской области принято решение о строительстве нового операционного корпуса для областной клинической больницы № 1. Согласно проекту, там появится 24 операционных. Стоимость проекта оценивается в 12 млрд рублей. Благодаря реализации проекта высокотехнологичная медпомощь станет еще доступнее для всех жителей региона.



5 книг от Евгения Куйвашева

В свободное время, чаще всего в самолетах во время командировок, глава Свердловской области любит читать. Мы спросили губернатора, какие произведения он мог бы посоветовать нашим читателям.

МИХАИЛ БУЛГАКОВ «СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ»

Классическая повесть, сатира на большевизм, которую каждый раз можно перечитывать с удовольствием.

Считается, что Булгаков вдохновлялся романом Герберта Уэллса «Остров доктора Моро». В нем профессор проводил жуткие эксперименты над людьми, превращая их в животных.

Повесть «Собачье сердце» была написана в 1925 году, но более 60 лет распространялась в СССР как самиздат.

АЛЕКСЕЙ САЛЬНИКОВ «ПЕТРОВЫ О ГРИППЕ И ВОКРУГ НЕГО»

Роман с уральским характером. Фантастически реалистичные приключения автослесаря, его супруги и сына перед Новым годом.

Книга удостоилась многих наград (например, ей присудили приз критического жюри литературной премии НОС и премию «Национальный бестселлер»).

А в прошлом году состоялась премьера фильма Кирилла Серебренникова по этой книге.

АНРИ ШАРЬЕР «МОТЫЛЕК»

Автобиографический роман. Автор был несправедливо обвинен в убийстве и приговорен к пожизненному заключению. На каторге во Французской Гвиане он проходит через серьезные испытания. Тем не менее в мире тюремной коррупции и жестокости главный герой не теряет чувства собственного достоинства и остается верен своим жизненным принципам.

ГЕНРИХ СЕНКЕВИЧ «КАМО ГРЯДЕШИ»

Исторический роман польского писателя о жизни первых христиан римской общины и первых гонениях на христиан в Римской империи. Действие происходит в первом веке нашей эры.

В подлиннике роман называется Quo vadis. В переводе с латинского — «Куда идешь». Книга была написана в конце XIX века, ее очень быстро перевели на все европейские языки, и произведение принесло Генриху Сенкевичу мировую славу.

АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ «ЁБУРГ. ГОРОД ХРАБРЫХ»

Сборник новелл про Екатеринбург в 90-е. Читаешь и погружаешься в атмосферу того непростого для всей страны времени. Иванов рассказывает о развитии города через истории конкретных людей, которые переданы с большим вниманием к фактам.

Главными героями становятся политики и бандиты, музыканты и просто неравнодушные люди. В книге много иллюстраций — архивных фотографий, благодаря которым читатель еще больше проникается духом 90-х.

Идеи для вкусного обеда

БОРЩ С СЕКРЕТОМ

Все начинается с бульона. Для него возьмите кусок говядины на кости и положите в кастрюлю с холодной водой. Доведите до кипения на среднем огне, не забывая снимать пенку. Когда бульон закипит, варите его еще час-полтора на среднем огне с закрытой крышкой.

Подготовьте овощи. Тертую морковь с нарезанным луком лучше обжарить. На ту же сковородку можно добавить и натертую свеклу, а затем полить все вместе уксусом или соком лимона.

Тем временем у вас уже готов бульон. Достаньте из него мясо и, не снимая кастрюлю с огня, добавляйте по очереди нашинкованную капусту, нарезанную картошку. Пока варится картошка, отделите мясо от кости, нарежьте и верните его в кастрюлю. Посолите по вкусу, добавьте зажарку и перемешайте.

А еще Евгений Куйвашев предлагает попробовать добавить в суп обжаренного карася. Только не забудьте отделить мясо рыбы от косточек.

ГРЕЧКА С РЫЖИКАМИ

Если вам вдруг надоела жареха с грибами и картошкой, есть альтернатива — гречневая каша с рыжиками получается очень вкусной и ароматной. Кроме того, ее очень просто приготовить.

Помойте и порежьте грибы, и начинайте их жарить. Добавьте на сковородку лук, чеснок и морковку. Приправьте по вкусу, всыпьте гречку и залейте водой. Томите до приготовления каши. За несколько минут до полной готовности добавьте укроп.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРП

Для начала свежего карпа нужно почистить. Обрежьте плавники — они острые и об них легко пораниться. Потом рыбу лучше смочить прохладной водой, потому что удалять подсохшую чешую достаточно сложно. Если чешуйки сидят все-таки слишком плотно, можно ошпарить карпа кипятком или опустить рыбу в горячую воду (только ненадолго — не держите карпа в кипятке дольше 20 секунд, иначе он начнет готовиться раньше времени). Когда плавники, чешуя, а также голова, хвост и внутренности удалены, можно приступать к следующему этапу.

Приготовьте начинку. Для этого порежьте помидоры и лимон и положите все в брюшко карпа. Посолите, поперчите, упакуйте в фольгу (не забудьте сделать в ней несколько дырочек) и запекайте в духовке 40 минут при 200°С.

Кстати, карп хорошо клюет на кукурузу, рассказывает губернатор. А в качестве гарнира к рыбе отлично подойдет вареная картошка и свежий летний салат из огурцов и помидоров.

УХА ИЗ ТРЕХ РЫБ

Уха по этому рецепту получается наваристой и сытной. Помимо ингреди-









стрюлю. Посолите по вкусу, добавьте зажарку и перемешайте.

А еще Евгений Куйвашев предлагает попробовать добавить в суп обжаренного карася. Только не забудьте отделить мясо рыбы от косточек.

и залейте водой. Томите до приготовления каши. За несколько минут до полной готовности добавьте укроп.

Кстати, карп хорошо клюет на кукурузу, рассказывает губернатор. А в качестве гарнира к рыбе отлично подойдет вареная картошка и свежий летний салат из огурцов и помидоров.

УХА ИЗ ТРЕХ РЫБ

Уха по этому рецепту получается наваристой и сытной. Помимо ингредиентов подготовьте марлю.

Подготовьте рыбу (почистите ее и крупно порежьте). Рыбные кости, головы (глаза и жабры нужно удалить), тешу, а также головку лука, морковь, лавровый лист и перец горошком упакуйте в самодельный марлевый мешочек и опустите в кастрюлю с холодной водой. Начинайте готовить на среднем огне. Через полчаса после закипания вытащите марлевый мешочек с содержимым и выбросьте его.

Добавьте в получившийся бульон нарезанные лук, морковку, картошку. Через 5-7 минут можно добавлять куски рыбы (в классической версии ухи из трех рыб советуют использовать окуня, судака и щуку, но запросто можно заменять и на другую рыбу). Влейте стопку водки, посолите, добавьте мелко нарезанную зелень и дайте ухе настояться несколько минут.



Зарядка от губернатора

Евгений Куйвашев:
«Каждое утро, вне зависимости от того, где я оказался, я иду на пробежку и делаю зарядку. Это бодрит и настраивает на рабочий лад. Есть четыре обязательных упражнения: растяжка, трицепс, пресс и приседания. Делать нужно минимум три круга по 10 повторений».

РАСТЯЖКА

Махи ногами. Отведите ногу назад до горизонтального положения бедра и задержите на 1-2 секунды, напрягая мышцы. Затем точно так же вытяните ногу вперед, до напряжения мышц.

ТРИЦЕПС

Расположите ладони на краю горизонтальной скамьи, ноги поставьте на пол, напрягите пресс. На выдохе вытолкните вес тела вверх, ощущая работу трицепса. Локти при этом смотрят назад. Отталкиваясь от скамьи как можно сильнее, раскрывая грудь, задержитесь в положении 1-2 секунды.

ПРЕСС

Скручивания — самое эффективное упражнение для проработки мышц живота. Лежа на спине, поднимайте верхнюю часть корпуса, напрягая пресс. Не поднимайтесь слишком высоко. Не помогайте себе руками, держите ладони у висков.









Заказчик: Кандидат на должность Губернатора Свердловской области Куйвашев Евгений Владимирович. Изготовитель: АО «Прайм Принт Екатеринбург»; 620027, Свердловская область, г. Екатеринбург, пер. Красный, д. 7, кв. 201; ИНН 6659047139; тираж 1 200 000 экз; дата изготовления 04.08.2022 года, Оплачено из средств избирательного фонда кандидата на должность Губернатора Свердловской области Куйвашева Евгения Владимировича; Все положения данного материала будут реализованы на основании принимаемых в соответствии с законодательством Российской Федерации решений органов государственной власти, органов местного самоуправления.